
MES SVEIKI, KAI MŪSŲ RANKYTĖS ŠVARIOS

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras (ULAC) pažymi, kad per nešvarias rankas plinta apie 80 proc. visų užkrečiamųjų ligų. Rankų plovimas yra vienas iš paprasčiausių būdų pašalinti nuo jų užkrečiamųjų ligų sukėlėjus ir yra labai svarbi daugelio užkrečiamųjų ligų profilaktikos priemonė. Plaunant rankas muilu nuo jų pašalinama 95 proc. žmogui patogeninių mikroorganizmų. Kad rankos būtų švarios, reikia tik vandens, muilo gabalėlio ir 20 sekundžių laiko. Tai gali apsaugoti nuo daugelio užkrečiamųjų ligų – virusų, sukeliančių viršutinių kvėpavimo takų ligas, gripo, virusinio hepatito A, žarnyno infekcijų.

Rankų plovimas su muilu pašalina ligas sukeliančius mikroorganizmus nuo rankų ir apsaugo nuo infekcijų, nes:

- žmonės dažnai liečia akis, nosį ir burną, todėl mikroorganizmai gali lengvai patekti į organizmą,
- patogeniniai mikroorganizmai nuo neplautų rankų gali patekti į maistą, gėrimus, kai žmonės juos ruošia vartojimui. Be to, jie gali pasidauginti maisto produktuose ir sukelti sunkių sveikatos sutrikimų,
- mikroorganizmai nuo neplautų rankų gali patekti ant kitų objektų, tokių kaip stalviršis, durų rankena, žaislai ir kt. ir taip lengvai išplisti.

Rankų plovimas su muilu, kaip profilaktikos priemonė:

- gali apsaugoti vieną iš trijų vaikų nuo viduriavimo bei sumažinti viduriavimų skaičių iki 32 proc., o asmenų su nusilpusia imunine sistema net iki 58 procentų;
- gali apsaugoti vieną iš penkių vaikų nuo kvėpavimo takų infekcijų, pvz., pneumonijos;
- gali iki 20 proc. sumažinti kvėpavimo takų infekcijų skaičių bendroje populiacijoje;
- gali 50 proc. sumažinti infekcijų skaičių, įgytų sveikatos priežiūros įstaigose.



KAD NESKLEISTUMĖTE BAKTERIJŲ

KITIEMS, RANKAS PLAUKITE REGULIARIAI

Tai ypač svarbu daryti tokiais atvejais:

- 1. Grįžus iš lauko;*
- 2. Prieš valgį;*
- 3. Pasinaudojus tualetu;*
- 4. Nusičiaudėjus, nusikosėjus ar išsipūtus nosį;*
- 5. Palietus gyvūną;*
- 6. Išmetus šiukšles;*

Kaip taisyklingai plauti rankas?

- 1. Delną trinti į delną.*
- 2.a. Dešinėsios rankos delnu trinti kairiosios plaštakos viršų.*
- 2.b. Kairiosios rankos delnu trinti dešinėsios plaštakos viršų.*
- 3. Suglausti delnus, supinti pirštus ir trinti.*
- 4. Vienos rankos delnu trinti kitos rankos pirštus.*
- 5. Sukamaisiais judesiais trinti nykščius.*
- 6. Sukamaisiais judesiais trinti kiekvienos rankos delną.*

